

Table

INTRODUCTION(S)

Manger	1 1
Alimentation et contrôle du poids	19

SAVOIR MANGER : LE MODE D'EMPLOI

Tout savoir sur l'étiquetage	31
Le bio	44
Le site internet lesavoirmanger.com	50

SAVOIR MANGER 2011 : LE GUIDE DES ALIMENTS

Les fruits & légumes	55
Les fruits frais	60
Les compotes	60
Les fruits secs et oléagineux	62
Les fruits au sirop	62
Les légumes frais	63

Les légumes en conserve	64
Les légumes surgelés	66
Nos conseils nutritionnels pour les fruits & légumes	68
Nos coups de cœur	71
Les « peut mieux faire »	72
Les pains & viennoiseries	76
Les pains	78
Les biscottes & pains de mie	79
Les viennoiseries	80
Nos conseils nutritionnels Pour les pains & viennoiseries	89
Nos coups de cœur	96
Les « peut mieux faire »	97
Les jus de fruits	101
Nos coups de cœur	104
Les « peut mieux faire »	104
Les confitures, miels & pâtes à tartiner	106
Les confitures	107
Les miels	107
Nos conseils nutritionnels pour les confitures, miels & pâtes à tartiner	111
Nos coups de cœur	112
Les « peut mieux faire »	112
Les céréales du petit déjeuner	114
Les céréales bio	123
Croyances, rumeurs et informations	124
Les barres de céréales	130
Nos coups de cœur	134
Les « peut mieux faire »	135
Les sucres & substituts du sucre	139
Nos conseils nutritionnels pour le sucre & substituts du sucre	149

Les boissons chaudes	151
Les thés & infusions	152
Les cafés & chicorées	152
Les dérivés du café	154
Les laitages	156
Les laits	157
Les différents laits	159
Les laits modifiés	162
Les laits aromatisés	164
Croyances, rumeurs et informations	166
Les yaourts, fromages blancs & fromages frais	171
Les desserts & spécialités lactées	178
Nos conseils nutritionnels pour les laitages	181
Nos coups de coeur	185
Les « peut mieux faire »	187
Les huiles, crèmes, beurres & margarines	196
Les huiles	203
Rumeurs, croyances, et informations	211
Nos conseils nutritionnels pour les huiles	218
Les crèmes	221
Rumeurs, croyances et informations	222
Les beurres	223
Rumeurs, croyances et informations	225
Les margarines	226
Croyances, rumeurs et informations	227
Les graisses animales	229
Nos coups de coeur	230
Les « peut mieux faire »	231
Les sauces & condiments	238
Les sauces	239
Les aides culinaires & assaisonnements	240
La vinaigrette et les sauces crudités	241
Les condiments	243
Les sauces froides	243

Les autres sauces froides	245
Les moutardes	245
Les sels	246
Croyances, rumeurs et informations	247
Nos conseils nutritionnels pour les sauces & condiments	248
Nos coups de coeur	249
Les « peut mieux faire »	250
Les potages	253
Les soupes liquides	254
Croyances, rumeurs et informations	256
Nos conseils nutritionnels pour les potages	260
Nos coups de coeur	262
Les « peut mieux faire »	263
Les eaux	266
Croyances, rumeurs et informations	270
Les eaux aromatisées	271
Les féculents	273
Le riz.....	276
Les pâtes	277
Les autres céréales	277
Les pommes de terre	277
Les pâtes à tarte feuilletages	280
Les quenelles	281
Rumeurs, croyances et informations	281
Nos conseils nutritionnels pour les féculents	283
Nos coups de coeur	286
Les « peut mieux faire »	288
Les viandes & oeufs	296
Les viandes natures	299
Les viandes préparées	301
Les viandes panées	304
Nos conseils nutritionnels pour les viandes	306

Les oeufs	310
Nos coups de coeur	311
Les « peut mieux faire »	311
Les charcuteries	317
Les abats	319
Les foies gras	321
Les boudins	322
Les jambons	323
Le lard	327
Les pâtés, les rillettes & les mousses	328
Les saucisses	331
Les saucissons	333
Les terrines	334
La charcuterie de volaille	335
Nos conseils nutritionnels pour les charcuteries	337
Nos coups de coeur	340
Les « peut mieux faire »	342
Les boissons alcoolisées	358
La poissonnerie	361
Les terrines	364
Les quenelles	365
Les rillettes, les mousses & les beurres	366
Les taramas	367
Les poissons fumés oeufs de poissons	369
Le surimi	370
Les conserves de poisson	371
Les poissons & fruits de mer cuisinés	372
Les poissons panés	374
Les steaks de poisson	375
Nos conseils nutritionnels pour la poissonnerie	376
Nos coups de coeur	381
Les « peut mieux faire »	383

Les plats cuisinés	394
Les plats cuisinés à base de viande	397
Les plats à base de volaille	398
Les plats cuisinés à base de porc & cassoulets	400
Les plats cuisinés à base de poisson	403
Les plats à base de saumon	404
Les plats à base de thon	405
Les plats à base de crustacés & fruits de mer	406
Les brandades de morues	
& plats à base d'autres poissons	408
Les plats cuisinés à base de féculents	409
Les plats à base de pommes de terre	413
Les plats à base de pâtes	414
Les plats végétariens	416
Les pizzas, les quiches, etc	420
Nos conseils nutritionnels pour les plats cuisinés . .	427
Nos coups de coeur	430
Les « peut mieux faire »	432
Les fromages	443
Rumeurs, croyances et informations	454
Nos coups de coeur	457
Les « peut mieux faire »	459
Les surgelés sucrés	467
Les pâtisseries, tartes & desserts glacés	468
Nos conseils nutritionnels pour les surgelés sucrés ..	471
Les glaces	472
Nos conseils nutritionnels pour les glaces	476
Nos coups de coeur	477
Les « peut mieux faire »	478
Les pâtisseries	483
Nos conseils nutritionnels pour les pâtisseries	488
Nos coups de coeur	489
Les « peut mieux faire »	490

Les biscuits	493
Nos conseils nutritionnels pour les biscuits	503
Nos coups de coeur	506
Les « peut mieux faire »	507
La confiserie	516
Conseils aux consommateurs	521
Nos coups de coeur	522
Les « peut mieux faire »	522
Les grignotages salés	525
Croyances, rumeurs et informations	528
Nos conseils nutritionnels pour les grignotages salés	529
Nos coups de coeur	531
Les « peut mieux faire »	531
Les boissons sucrées	536
Les sodas	536
Les boissons aux fruits	538
Les boissons énergisantes	539
Les sirops	540
Les autres boissons sucrées	541
Quelques questions sur les boissons sucrées	542
Les « peut mieux faire »	543
Le chocolat	544
Nos conseils nutritionnels pour le chocolat	554
Nos coups de coeur	558
Les « peut mieux faire »	559
Lexique	565
Bibliographie	593
Codes pour l'utilisation du site Internet	615